

健保だより



- 令和4年度決算のお知らせ
- 健康診断が体の変化をいち早くお知らせ
- 1人よりもモチベーションを維持しやすい

1年に1回は健診を
受けましょう!



秋はニホンザルの恋の季節です。オスたちは、夏の間は涼しい木陰で昼寝ばかりの怠惰な生活でしたが、秋になると一変します。胸を張り、尾をピンと立てて自分のカッコよさをメスにアピールします。意中の彼女に一日中、山の中をついて回ります。しかし、恋が実るかはメスの心次第です。どんなに猛烈に求愛してもメスが恋の主導権を握っています。よく観察してみると、必ずしも強いオスが気に入られるという訳ではないようです。

● ニホンザル 長野県／山ノ内町

写真・文 福田幸広（動物写真家）

経常収支で

1億9千万円の赤字決算に

～ 引き続き医療費の節減にご協力ください ～

収入支出決算概要表 〈健康保険分〉

●収入

科 目	決算額 (千円)
保 険 料 収 入	927,704
調 整 保 険 料 収 入	9,121
繰 越 金	80,000
繰 入 金	150,000
国 庫 補 助 金 収 入	51,216
財 政 調 整 交 付 金	40,145
雑 収 入	14,944
合 計	1,273,130
経常収入合計	943,039

●支出

科 目	決算額 (千円)
事 務 費	23,810
保 険 給 付 費	532,568
納 付 金	549,650
前期高齢者納付金	355,066
後期高齢者支援金	194,577
病床転換支援金	1
退職者給付拠出金	6
保 健 事 業 費	28,073
財政調整事業拠出金	9,081
雑 支 出 等	505
合 計	1,143,687
経常支出合計	1,134,585

●決算残金処分

種 別	金額 (千円)
準 備 金	0
別 途 積 立 金	129,403
繰 越 金	0
財政調整事業繰越金	40
合 計	129,443

一 般 勘 定 (健康保険分)

- 収入合計…………… 12億7,313万円
- 支出合計…………… 11億4,369万円
- 収支差引額…………… 1億2,944万円
- 経常収支差引額…… ▲1億9,155万円

健康保険

当健康保険組合の令和4年度決算が、7月25日に開催された組合会で可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

当健保組合の令和4年度決算は、収入総額12億7313万円、支出総額11億4369万円、収支差引では1億2944万円の残金が生じ、実質的な収支状況を示す経常収支差引では1億9155万円の赤字となりました。赤字の主たる要因は、コロナ禍での受診控えが解消されたことにより、保険給付費と高齢者医療制度への納付金である前期高齢者納付金の大幅な増加によるものです。

主な収入である、みなさんから納めていただく保険料収入は9億2770万円でした。前年度より、被保険者数の増加並びに標準報酬月額増額により、前年度比1490万円増加しました。

主な支出である、みなさんの医療費等にあてられる保険給付費は5億3257万円と、前年度比8066万円増となりました。高齢者医療制度への納付金は、前年度比1億6838万円増の5億4965万円となりました。前期高齢者納付金については3億5507万円(前年度比1億8278万円増)、後期高齢者支援金については1億9458万円(前年度比1439万円減)となりました。

なお、決算残金1億2944万円は、4万円を財政調整事業繰越金とし、残りは別途積立金に積み立てることとなりました。

収入支出決算概要表 〈介護保険分〉

●収入

科 目	決算額 (千円)
介 護 保 険 収 入	119,188
繰 越 金	2,000
雑 収 入 他	1
合 計	121,189

●支出

科 目	決算額 (千円)
介 護 納 付 金	110,056
合 計	110,056

介護保険

当健保組合としては、みなさんの健康づくりを支援するための健診や保健指導などを積極的に実施し、引き続き効率的な事業運営に取り組み、財政安定化を図ってまいります。

みなさんにおかれましては、年1回の健診受診で自分の健康状態をチェックし、日頃の健康管理に努めていただくとともに、ジェネリック医薬品を積極的に利用していただくなど、医療費の節減にご協力をお願いいたします。

国に代わって保険料を徴収している介護保険分は、令和4年度は収入総額1億2119万円、支出総額1億1006万円となりました。収支差引額1113万円は、令和5年度への準備金とします。

令和4年度に実施した保健事業

当健保組合が実施した保健事業をご報告します。

種別	実施項目	実施時期	事業内容の概要	実施数
	特定健康診査	随時	任意継続被保険者・被扶養者の受診料を全額補助	117人
	特定保健指導	随時	令和4年度分	98人
保健指導宣伝	パンフレットによる啓発等	随時	新入社員用ガイドブック、ジェネリック医薬品使用促進シール・パンフレット配付等	—
	保健雑誌の配付	年4回	被保険者へ広報誌『健保だより』配付	6,518人
		毎月	出産家庭宅へ『赤ちゃんと！』等を郵送	77人
	医療費通知書の発行	隔月	医療費および保険給付決定通知	—
疾病予防	がん集団検診	定期健診時	被保険者（35歳以上）定期健診時に実施	915人
	市町村がん検診	随時	受診者利用料を全額補助	68人
	人間ドック	随時	受診者利用料を補助（25,000円）	245人
	インフルエンザ予防接種	随時	接種した人に年1回、1,000円を補助	628人
	家庭常備薬の配付	年2回	春・秋とも有償で実施	84人
	体育奨励・保養等	随時	保養所（旅行）補助	88人

●そのほか、禁煙外来についての補助を随時実施しています！

Health Information タバコの誤解

煙が見えなくても健康リスクありの加熱式タバコ

煙が発生しない加熱式タバコは、体への影響はないと思われがちですが、実際には紙のタバコのように健康リスクがあると考えられています。

メーカーが、「加熱式タバコに含まれるニコチンやホルムアルデヒドなどの有害物質は、紙のタバコに比べて少ない」とうたっていることがあります。有害物質を体に取り込んでいることに変わりありません。そのほかにも、プロピレングリコールやグリセロールといった物質は紙タバコよりも含有量が多く、肺への悪影響も懸念されています。

また、喫煙者が加熱式タバコを吸って吐き出した息に含まれるエアロゾル（蒸気）には有害物質が含まれており、それが周囲に拡散されることで、非喫煙者の健康を脅かす可能性も指摘されています。

現時点では、加熱式タバコが体に及ぼす影響について研究が始まったばかりで、科学的データが十分でなく、どのくらいの影響があるのかははっきりとわかりません。しかし、今後は加熱式タバコへの対策が強化されることも予想されます。

喫煙している人は、こうした対策がとられる前に禁煙を考えてみませんか？ 禁煙外来では、加熱式タバコの利用者でも健康保険で指導を受けられますので、すでに利用している人はもちろん、加熱式タバコへの切り替えを考えている人も、禁煙治療に取り組むことをおすすめします。



Illustration / うかい えいこ

健康診断が体の変化をいち早くお知らせ

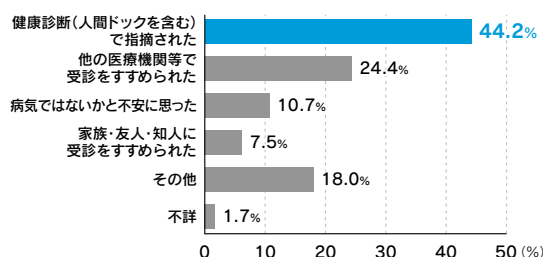
健康状態が悪化したとき、必ずしも自覚症状があるとは限りません。自覚症状のない早期の段階で病気を見つけるには、健診が有効です。



多くの人が健診をきっかけに医療機関を受診

医療機関の受診に関する調査において、自覚症状がない人の受診理由としてもっとも多いのは「健康診断(人間ドックを含む)で指摘された」(44.2%)でした。自覚症状のない多くの人は、健診や人間ドックをきっかけに医療機関を受診していました。日ごろ自分では気づかない健康状態の変化も、数値等で明確に知らせてくれるのが健診です。

自覚症状がなかった患者が受診した理由(複数回答)



厚生労働省「令和2(2020)年受療行動調査(確定数)の概況」より作成

毎年欠かさず受けることでさらに役に立つ

健診は、その時の健康状態だけでなく、過去から現在までの“経年変化”を知ることに役立ちます。毎年欠かさず受ければ、「年々血圧が高くなっている」「数年前より体重が増加している」などといった数値の変化や傾向を把握できます。その後の生活でとくにリスクの高い病気の対策に力を入れるなど、より効率的な疾病予防ができます。



通院中の人でも特定健診を受けましょう！

「通院をしているから、健診は受けなくて大丈夫」と思っていないですか？すでに治療中の病気以外にも、自覚症状なく進行している生活習慣病が隠れているかもしれません。それを見つけるには、国が定めた検査項目が含まれている特定健診を受ける必要があります。

通院をしていても年に一度は必ず特定健診を受け、全身の健康状態をチェックしましょう。健診結果が届いたら、通院中の人は主治医に結果を見せるなどして今後の治療にお役立てください。



●被扶養者の方が健保組合を通さずに健診を受けた場合は、健診結果のコピーを健保組合に提出してください。●

どんな効果がある？

特定保健指導

1人よりもモチベーションを維持しやすい

生活習慣の改善は、1人でチャレンジするよりプロに頼りながら取り組むのがおすすめです。
特定保健指導の案内が届いた方は参加し、プロと一緒に健康づくりをしましょう。



サポートがあるからラクに取り組める

特定保健指導の初回面談では、保健師や管理栄養士と相談しながら具体的な行動目標を決めます。1人でイチから考える必要はなく、健康や栄養のプロがあなたのライフスタイルをふまえ、無理なくできることを提案します。激しい運動や厳しい食事制限を強いられることはありません。

具体的な行動目標が決まったら、あとはできることから実行していくだけでOKです。途中で困ったことがあればいつでも相談でき、1人でチャレンジするよりもラクに生活改善に取り組めます。

● 行動目標の例 ●

できるだけ階段を使う



食事は野菜から食べる



十分な睡眠時間を確保する



目標を誰かと共有すると実行が後押しされる

健康のために食事や運動に気をつけるべきとわかっていても、長年の生活習慣を変えるのは難しいものです。最初はやる気に満ちている人でも、次第に「今日はいいか」とやらなくなってしまうこともよくあります。ですが、保健師や管理栄養士など、誰かと目標を共有することで責任感ややる気生まれ、日々の生活で実行に移す後押しをしてくれます。継続的に実行できれば、成果につながりやすくなります。



今日から
できる

生活改善法

健診の結果、1つでも下記の基準値を外れたら



動脈硬化を
加速させる



動脈硬化を防ぐ

小型化 LDL コレステロールを増やす、
HDL コレステロールを減らす

① LDL コレステロール

120mg/dL 以上

② HDL コレステロール

40mg/dL 未満

③ 中性脂肪(トリグリセリド)

150mg/dL 以上

できるだけ早い生活習慣の改善が必要です

※日本動脈硬化学会では、脂質異常症の診断基準を①140mg/dL以上、②40mg/dL未満、③150mg/dL以上としています。

脂質異常とは、血液中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が必要以上に多いか、またはHDL(善玉)コレステロールが少なすぎる状態です。

この3つのうち、最も動脈硬化を進めるのがLDLコレステロールの高値です。LDLコレステロールが増えすぎると、血管壁の間に溜り込み、ドロドロした塊(プラーク)を形成し、血液の通る隙間を狭めて動脈硬化を助長します。

必要な酸素や栄養素が届かなくなるばかりか、進行するとプラークの表面が破け、血栓となつて血管を塞ぎ、心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。

一方、HDLコレステロールには、余ったLDLコレステ

動脈硬化の最大のリスク

脂質異常を

改善する生活術

監修

慈恵医大晴海トリートメントクリニック 所長 横山 啓太郎

GOOD!

今日からできる改善法

BAD!

油 oil 液体 あぶら 脂 fat 固体



不飽和脂肪酸



飽和脂肪酸



改善法1…「脂」を控え、食べすぎない

脂質異常の原因としてまず、「脂(飽和脂肪酸)」のとりすぎ、食べすぎが挙げられます。脂質異常の予防・改善には、血栓を予防して血液をサラサラにする効果があるDHAやEPAなどの「油(不飽和脂肪酸)」や、コレステロールの排出を促す食物繊維の摂取が効果的です。

× 控えよう \ 冷蔵庫の中で固まる脂はNG /

飽和脂肪酸

肉の脂(バラ肉、ひき肉、鶏肉の皮などを含む)、バター、生クリーム、ココナッツオイル、パーム油、カップラーメンなどの加工食品

コレステロール

鶏卵、魚卵、レバー、ケーキ、クッキー、アイスクリーム

◎ 積極的に取り入れよう

不飽和脂肪酸

さばやさんまなどの青魚、ナッツ類、オリーブオイル

食物繊維の多い食品

野菜やきのこ、海藻、大豆製品、オートミール、玄米

CHECK
こんな人は要注意!

CHECK

脂っこい
肉料理が
大好き



CHECK

間食や夜食をとる
習慣がある



CHECK

エレベーターや
エスカレーター
をよく使う



CHECK

ストレスがたまっている、
休日は平日よりもだいたい
長く寝ている



血中脂質が高め(脂質異常)でも自覚症状はありませんが、何も対策を講じずにいると、知らぬ間に動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす原因に。健診結果が悪化してきたら、早めに生活習慣を見直しましょう。

2024年度から

中性脂肪の特定保健指導判定項目に 随時(非空腹時)が追加されます

特定健診の結果、腹囲やBMIが基準値を超え、脂質・血糖・血圧リスクが高いと、メタボリックシンドロームまたはその予備群となり、特定保健指導の対象になります。

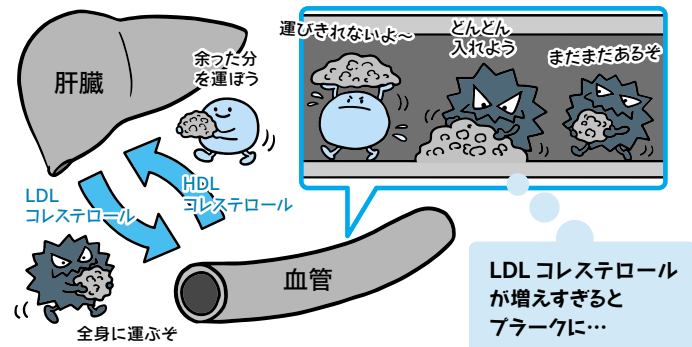
2024年度から始まる「第4期特定健診・特定保健指導」では、中性脂肪の特定保健指導判定項目に現在の「空腹時(150mg/dL)」に加え、「随時(非空腹時、175mg/dL)」が新たに追加されます。

中性脂肪値は食事の影響を受けやすく、たとえ空腹時の値が低くても、食後の値が高ければ心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まることがわかってきたことから、新たに項目が追加されることになりました。

2024年度から新たに追加

● 特定保健指導判定値(脂質異常)

中性脂肪 (トリグリセリド)	空腹時 (食後10時間以上)	随時 (非空腹時)
	150mg/dL 以上	175mg/dL 以上
HDL コレステロール	40mg/dL 未満	



ローンを回収し、動脈硬化を抑制する働きがあります。中性脂肪が増えすぎると、HDL コレステロールが減少し、「超悪玉」といわれる小型化したLDL コレステロールの増加を招きます。この超悪玉は、小さいため血管壁に入り込みやすく、動脈硬化のリスクが一段と高まります。血中脂質は生活習慣の影響を強く受けるため、数値の悪化がみられた人は早めの対策で動脈硬化の進行を防ぎましょう！



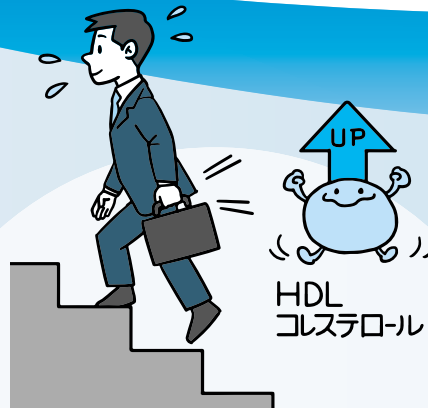
改善法4…ストレスをためすぎない、十分な睡眠時間を確保

ストレスがかかったり寝不足になったりすると交感神経が刺激され、血中脂質上昇作用のあるホルモンが分泌されます。必要な睡眠時間には年齢差や個人差がありますが、下記の寝不足のサインがあれば、就寝時間を見直しましょう。

● 寝不足のサイン ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶

- ☑ 日中眠くなる、頭がぼーっとする
- ☑ 休日は平日よりもだいたい長く寝てしまう
- ☑ ベッドに入ると5分以内に眠れる
- ☑ 些細なことでイライラする

- ☑ ストレスをためすぎないように適度に休憩や休養をとる
- ☑ 瞑想や趣味など、自分に合ったストレス解消法を実践する
- ☑ 寝不足のサインが出たら、就寝時間を15分早めてみる



改善法3…たくさん歩く

ウォーキングや水泳、ジョギングなどの有酸素運動には、中性脂肪を減らし、HDL コレステロールを増やす効果があり、習慣にすると脂質異常の予防・改善効果が期待できます。1日の歩数が多いほど、HDL コレステロール値が高いというデータもあるので、積極的に体を動かしましょう。

- ☑ エレベーターやエスカレーターの代わりに階段を使う
- ☑ 通勤や買い物、家事などで歩く時間を増やす
- ☑ 1日30分(10分×3回でもOK)・週3日の運動を目標に
- ☑ 歩くときは軽く汗ばむ程度の速さを目安に



改善法2…間食や夜食、飲酒の機会を減らす

糖質やアルコールは中性脂肪を増やす原因に。また、エネルギー消費量が少なくなる夜間は、食べたものが中性脂肪になりやすくなります。

- ☑ 1日3回の栄養バランスの整った食事を心がける
- ☑ 菓子類や甘い飲み物は頻度や量を減らし、どうしても間食をとりたい場合はナッツやオートミールを少量食べる
- ☑ アルコールを飲む機会を減らす、量を見直す
- ☑ 夜食は控える



高尾山

たかおさん

高尾山

ミシュラン・グリーンガイド・ジャポンで「三つ星」観光地に選ばれて以来、外国人も多く訪れ、世界一登山客の多い山といわれる。高尾山口駅徒歩5分と、アクセスのよさも魅力のひとつ。

関東平野の西の端、標高599mの高尾山。6つの自然研究路をはじめ、複数の登山道が整備されている。自分に合ったコースを選んで、ウォーキングに出かけよう。

高

尾山口駅を出て、登山口へ向かう。今回は1号路を登る。舗装された箇所も多い、メインルートだ。木漏れ日のなかを、元氣よく歩いていこう。

かすみ台（展望台）に着いたら、ひと休み。八王子市や相模原市方面に広がる関東平野を見渡すことができ、空気の澄んだ晴れた日には東京都庁や東京スカイツリー、房総半島やアクアライン、江の島まで望める。

さる園・野草園やたこ杉、高尾山薬王院^{でういんうきじ}有喜寺を過ぎたら、山頂はもうすぐ。高尾山山頂は「関東の富士見百景」にも選ばれる名所だ。展望台から富士山を眺めてみよう。

帰りは稲荷山コースを選択。木製の階段が整備された尾根道を、紅葉を楽しみながら歩くことができる。下山したら高尾山口駅に隣接する「極楽湯」で汗を流すのもよいだろう。

高尾山では、中腹までケーブルカーやリフトが運行されているので、状況に応じて乗るのもよい。体力に合わせてウォーキングを楽しもう。

INFORMATION

 京王線高尾山口駅より徒歩約5分

 圏央道高尾山 IC を降りて約5分

観光情報サイト
いこうよ八王子・高尾山
(公益社団法人八王子観光
コンベンション協会)

☎ 042-673-3461
(高尾山口観光案内所)

HPはコチラ



道の駅 八王子滝山

東京初にして、唯一の道の駅。八王子で栽培された新鮮な野菜や果物、畜産物がそろう。

🕒 8:00～19:00

🗓 年中無休（施設内一部店舗を除く）

☎ 042-696-1201



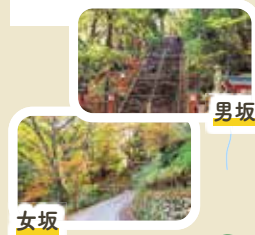


たこ杉

根がたこの足のように曲がりくねった巨木。樹齢450年を超え、八王子市指定天然記念物にもなっている。

男坂・女坂

108段の急な階段の男坂と、ゆるやかな傾斜の女坂。距離はほぼ同じだが、どちらを選ぶ？



男坂

女坂

山頂から丹沢山塊の向こうに富士山を望む。



高尾ビジターセンター

自然情報を発信する施設として1968年に開館し、日本で初めて解説員が常駐。ガイドウォーク、ワークショップなどのイベントを開催。

- ① 10:00～16:00
- ② 月曜日（祝日の場合はその翌日）・年末年始
- ③ 無料 ④ 042-664-7872



TAKAO COFFEE



ふもとのコーヒー店。自家焙煎珈琲やスイーツがいただける。お土産に珈琲豆はいかが？

- ① 10:00～18:00 ② 年中無休
- ③ 042-662-1030

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

京王高尾山温泉 / 極楽湯

アルカリ性単純温泉。檜風呂や座り湯などを楽しめる。お食事処も充実。

- ① 8:00～22:45（最終入館受付 22:00）
- ② 年中無休 ＊施設点検等により臨時休館する場合あり
- ③ 平日／土日祝日・繁忙期 大人（中学生以上）1,100円／1,300円 子ども（4歳～小学生）550円／650円
- ※繁忙期：12月29日～1月3日／ゴールデンウィーク／お盆／11月1日～30日など※3歳以下は無料
- ④ 042-663-4126



高尾山ケーブルカー

ふもとの清滝駅から中腹の高尾山駅まで片道約6分。日本一の急勾配。

- ③ 片道 大人（中学生以上）490円 小児（小学生以上）250円



高尾山展望レストラン

6/15～10/15はビアガーデン、その他の季節はビュッフェ、BBQなどが楽しめる絶景レストラン。

- ④ 042-665-8010



高尾山駅

2015年にリニューアルされた駅舎は、隈研吾氏設計による杉材を多く使った和の空間。



高尾山には薬王院ご本尊の飯縄大権現の眷属^{はんざうだいこんげん}とされる天狗が住むといわれ、境内には天狗の像などが数多くある。
※従者、配下。



高尾山さる園・野草園

さる園では約90頭が生活。併設する野草園では、四季折々の山野草約300種が楽しめる。

- ① 9:30～16:30（5～11月） 9:30～16:00（12・1～2月） 10:00～16:30（3～4月）
- ② 年中無休 ＊園内整備等を除く
- ③ 大人（中学生以上）500円 小児（3歳以上）250円
- ④ 042-661-2381



高尾山薬王院有喜寺

744年に開山。真言宗智山派の関東三大本山のひとつ。高尾山は山岳信仰に由来する修験道の山であり、今も時々法螺貝の音が響き渡る。

- ④ 042-661-1115



境内にある厄除開運の願い叶う輪をくぐる。

約 7.0km 約 3.0 時間／約 11,000 歩

高尾 599 ミュージアム



2015年に旧東京都高尾自然科学博物館跡地に開館。観光・学習・交流の3つのコンセプトを併せもつ情報発信ミュージアム。

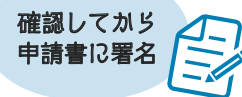
- ① 8:00～17:00（4～11月） 8:00～16:00（12～3月）（最終入館 閉館30分前）
- ＊イベント開催等による変更あり
- ② 年中無休 ＊メンテナンス等による休館あり
- ③ 無料
- ④ 042-665-6688



高尾山に生息するムササビやイノシシなどの剥製が配された白い壁に、プロジェクションマッピングで四季を描いた迫力ある映像が投影される。展示の目玉のひとつ。



植物などの標本はアクリル樹脂に閉じ込められて展示されている。



接骨院で健康保険を使うルールを覚えよう

接骨院でも健康保険を使うことができますが、医療機関でないためルールが異なります。
誤って使ってしまった場合、費用を請求されることがありますのでルールを覚えておきましょう。

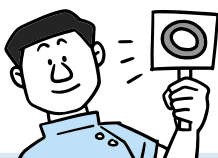
健康保険が

使える場合

外傷性が明かで、慢性的な状態に至っていない以下の負傷の場合は、健康保険が使えます。

- ☐ 打撲 ☐ 捻挫 ☐ 肉離れ
- ☐ 骨折※ ☐ 脱臼※

※応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。



家で階段を踏み外して足をひねってしまい…

どうされました？

捻挫ですね。健康保険が使えますよ



健康保険を使えない場合があるんですか？

使えるのは、外傷性が明らかな負傷だけです。慢性的な状態には使えません

自費になります



柔道整復師から健保組合に請求するための書類です。記載内容に問題なければ署名をお願いします

ずいぶん細かく書いてあるんですね

負傷原因、負傷名、日数、金額……OKです



これは明細書です。健保組合からの照会があるかもしれませんので、しばらく保管してください

お大事に

初めて入ったけど、病院と違うかかり方なんだな～



健康保険が

使えない場合の例

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 保険医療機関で治療中の負傷

※仕事中・通勤途中の負傷は、そもそも労災保険の対象となります。



健保組合から施術内容等について照会をすることがあります

本来、「療養費支給申請書」は被保険者が健保組合に提出し払い戻しを受けるためのものですが、受領委任の協定がある柔道整復師は、被保険者の代わりに健保組合へ提出し支払いを受けることができます。このため、接骨院の窓口では医療機関と同様に患者負担だけで済んでいるようにみえます。

健保組合は申請書の内容に基づき、柔道整復師へ支払います。この財源はみなさんから納めていただいた大切な保険料であるため、誤りがないか施術内容等について照会をさせていただくことがあります。施術日から約3カ月後が目安となりますので、保管した明細書やメモなどでスムーズに確認できるようご協力をお願いいたします。

不注意が多くマイペースなおっちょこちょいタイプ

生きづらさを

ラクにする

ヒント

「生きづらさ」を抱える人をタイプ別にして、その人の心がちょっと軽くなるヒントを紹介します。

監修：VISION PARTNER メンタルクリニック四谷
院長 尾林 誉史

- ☐ 同じようなうっかりミスを繰り返す
- ☐ スケジュール管理が苦手
- ☐ 集団生活になじめない



- ☐ 周囲から「空気が読めない」と言われる
- ☐ 思いついたことを衝動的にやってしまう
- ☐ 長時間じっとしているのが苦手

本人はいたって真面目なおっちょこちょいな人は、放っておけない愛され天然キャラとして周囲を和ませます。なんでも完璧な人よりも、抜けているくらいのほうが一緒にいて安心するものです。

しかし、何度注意されても同じ間違いを繰り返したり、重要なアポイントメントをすっぽかしたりなど、笑い話で

は済まされない失敗を繰り返してしまうと、周囲から「だらしない」「やる気がない」「ミスが多いから大事な仕事を任せられない」といったネガティブな評価を受け、仕事面でも対人関係でも損をしてしまうこともあります。そこから自尊心が低下して心を病んでしまい、うつやパニックの状態になってしまう人もいます。

おっちょこちょいタイプの人がラクになるヒント

ミスを減らす工夫の習慣づけを

自分の得意・不得意を客観的に理解して、ミスを減らす工夫をしましょう。やる気や根性だけでは解決しづらいので、便利なツールを利用したり、周りの協力を得るようにしましょう。たとえば、長時間の作業が苦手なら1時間ごとに休憩をとるようにする、物をすぐ失くすなら大事な物に紛失防止の電子タグを入れておく、忘れっぽいならこまめにメモをとる、スケジュール管理が苦手なら朝一にその日のスケジュールを同僚や上司と一緒に確認するなどです。成功体験を積み重ねることで、自己肯定感を育てましょう。



自己卑下をやめる

ミスをしたとき、人は「なぜそうなってしまったか」を振り返り、反省をすることで成長します。しかし、同じようなミスを繰り返す人は「いつものこと」「どうせ自分なんて」と考えてしまいがちです。このような態度は、むしろ周囲に「開き直り」と捉えられて、生きづらさを加速させてしまうので避けましょう。

ついうっかりで生活に困難が多発する場合は、ADHD（注意欠如多動性障害）の疑いもあります。ただし、ADHDは精神科で幼少期からの状況を詳細に聴取し、心理試験なども実施したうえで診断するもの。ネットの情報などで自己診断をするのはやめ、まずは受診の必要性から考えてみましょう。



オートミールお好み焼き

1人分 304kcal 塩分 1.5g

調理時間 20分

※写真は2人分



材料 (2人分)

オートミール----- 50g
塩----- 小さじ 1/4
熱湯----- 100mL
卵----- 1個
キャベツ (2cm 角)----- 1/8個 (120g)
豚バラ肉 (10cm の長さ) ----- 50g
ソース、マヨネーズ、かつお節、青のり
----- 適量

作り方

- ① 大きめのボウルに入れたオートミールに塩と熱湯を加え、なじむまでよく混ぜる。
- ② ①の粗熱が取れたら卵を加え、よく混ぜ合わせる。さらにキャベツを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに豚バラ肉を並べ、その上に②を流し入れて厚さ2cm程度になるように丸く形を整える。蓋をして中火で4～5分ほど焼く。
- ④ 裏返し、再び蓋をしてさらに2～3分ほど焼く。
- ⑤ 器に取り出し、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりを好みの量かける。

✓ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://doug.hfc.jp/imfine/ryouri/23autumn01.html>



料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

豆もやしとパプリカのナムル

1人分 44kcal 塩分 0.5g

調理時間 15分



材料 (2人分)

豆もやし----- 1/2 袋 ごま油 ----- 小さじ1
水 ----- 大さじ1 おろしにんにく ----- 少々
赤パプリカ ----- 1/2 個 塩 ----- 小さじ1/6

作り方

- ① 豆もやしは耐熱ボウルに入れて水をふり、ふんわりとラップをかけて600Wのレンジで3分加熱する。
- ② 赤パプリカは縦半分に切って縦5mm幅に、長い場合は半分に切る。
- ③ ②を豆もやしに加えて混ぜ、再びラップをかけてさらに1分ほど加熱する。
- ④ ざるにあけて水気を切り、ごま油、おろしにんにく、塩を加え、和える。

たたき長いものスープ

1人分 57kcal 塩分 1.0g

調理時間 15分

材料 (2人分)

長いも ----- 150g
ロースハム ----- 1枚
水 ----- 300mL
しょうゆ ----- 小さじ1
塩 ----- 小さじ1/4
粗びき黒こしょう ----- 少々

作り方

- ① 長いもは皮をむいてポリ袋に入れ、袋の上からめん棒などでたたいて細かく砕く。ロースハムは半分に切ってから1cm幅に切る。
- ② 鍋に水を入れて強火にかけ、しょうゆ、塩を入れる。煮立ったら①を加え、再び煮立ったらアクを取り中火にして2分ほど煮る。
- ③ 器によそい、粗びき黒こしょうをふる。



血糖値をコントロールするポイント

血糖値が高い状態が続くと、「糖尿病の引き金になる」「血圧が上がりやすくなる」「血管がポロポロになる」など、体にさまざまな影響が出てきます。血糖値は糖質を摂取すると上昇しますが、組み合わせる食品を工夫することでコントロールが可能です。

まず取り入れたいのが、食物繊維を多く含む食品です。糖質の吸収を緩やかにし血糖値の急上昇を防ぐ効果が期待できます。また、食物繊維を多く含む食材は歯ごたえがあるため咀嚼回数が増えます。そのため満腹中枢を刺激しやすくなり、食べすぎ防止効果も期待できます。血糖値を意識して、食生活を改善していきましょう。

▶▶ オートミールお好み焼き

小麦粉の代わりにオートミールを使用しています。オートミールは「オーツ麦（えん麦）」を食べやすいように加工したものです。玄米に比べると、食物繊維は1.8倍、鉄は1.8倍、カルシウムは1.7倍の量が含まれており、食後の血糖値を急上昇させにくい食べ物です。糖質の吸収を緩やかにするため、血糖値が急激に上下することによる倦怠感や空腹感も防ぐことができます。ほかにも、カリウムやビタミンBなどの栄養素も含まれています。

▶▶ 豆もやしとパプリカのナムル

大豆を発芽させた「大豆もやし（豆もやし）」には、GABAをはじめとして大豆イソフラボンや食物繊維、ミネラルなどさまざまな栄養素が含まれており、手軽に食べられるスーパーフードといえます。また、食物繊維が緑豆もやしの約2倍含まれ噛みごたえがあるため、満足感を得やすく、食べすぎ予防にもなります。

▶▶ たたき長いものスープ

ご飯やパン、麺など、血糖値を急上昇させる糖質を食べる前に、具だくさんの汁物を飲むことは、血糖値コントロールにはとても効果的です。長いもの優しいとろみと味わいがおいしいスープです。

注意！ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣！

ストレスをためがち(上手なストレス解消ができない)

こんな習慣ありませんか？

✓ 仕事のことや悩んでいることを考えてしまい、就寝時間になっても頭が冴えてしまう。



✓ 残業などで帰宅が遅くなっても、ストレス解消のためにゲームをしたり、興奮する映画などを観たりしてしまう。



✓ 翌日に備え、眠くなくても床につき、がんばって眠ろうとする。



ストレスがたまると自律神経のバランスが崩れやすくなります。通常、昼間は交感神経が優位な活動モードになっていますが、夜は副交感神経が優位な休息モードになり、眠気が生じます。ストレスなどによって自律神経が乱れると、就寝時間になっても休息モードにならず、睡眠に影響が出てしまいます。

●就寝前にリラックス

眠れないときは、がんばって眠ろうとせず、リラックスすることが大切です。休息モードにするために緊張や興奮を避け、軽い読書や穏やかな音楽、気持ちが落ち着く香り、軽い体操やストレッチ、呼吸法など、自分に合ったリラックス方法で、入眠しやすくなるよう工夫してみましょう。

例

＜478呼吸法＞

- 1 楽な姿勢で座る。
 - 2 4つ数えながら鼻から息を静かに吸う。
 - 3 息を止めて7つ数える。
 - 4 8つ数えながら、口からゆっくり息を吐ききる。
- ①～④を3～4回繰り返す。



＜漸進的筋弛緩法(上腕内側)＞

- 1 イスに浅く座り、ひじを曲げて握りこぶしを肩まで上げ、5秒間二の腕に力を入れる。
 - 2 スッと力を抜き、腕をおろす(20秒間)。
- ※上腕のほか肩、腹、脚など全身の筋肉で緊張と弛緩を行うリラックス法です。



・HEALTH INFORMATION・



歯科医師に質問！健口ポイント！

監修 魚田 真弘(エンパシーデンタルクリニック 院長)

Q

歯みがきはいつ、何回するのがいいですか？



A

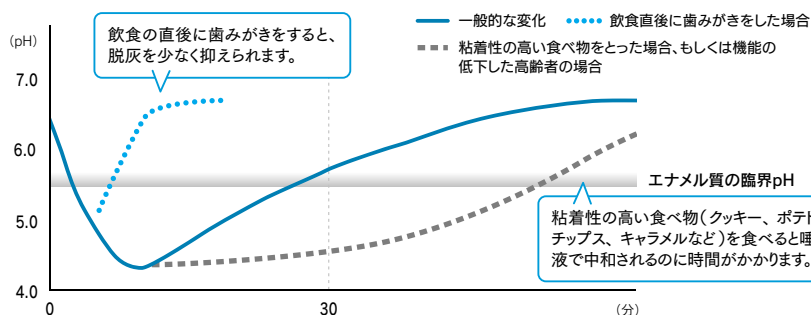
飲食のたびに、すぐに歯みがきをするのが理想です。



ふだん口の中のpH(ペーハー)は中性(7程度)に保たれていますが、飲食をすると、一時的に中性から酸性に傾きます。pHが5.5ぐらいになるとむし歯菌が出す酸で歯の表面のエナメル質が溶けだす「脱灰」が始まります。飲食後は唾液で中和されていき、一般的には30分くらいするとまた脱灰しにくい値まで戻ります。

飲食後すぐに歯みがきを行えば、口の中の糖質がなくなり、細菌は酸を出すことができません。そのため、歯の表面では下のグラフのように再石灰化*がすぐに始まり、理想的な状態になります。

飲食後のプラーク内のpHの変化



※「再石灰化」とは？

細菌が出す酸で溶かされた歯の表面の無機成分(ハイドロキシアパタイト)が、唾液などの働きで再び歯の表面に形成され元の健康な状態に戻ることです。

口の中では歯を溶かす「脱灰」と、修復を行う「再石灰化」が繰り返されています。

翌朝の元気につながる夕食のとり方

夕食のとり方は、翌朝の体調に大きく影響します。とくに「食べる時間が遅い」、「食事量の配分が夜に偏っている」生活が続くと、体内時計がどんどん後ろにずれてしまい、目覚めが悪い、食欲がないなど身体的な不調が出てきます。夕食の時間と配分を見直す以下のポイントを実践して、朝のコンディションの違いを確認してみてください。

Point 1 夕食は 20 時までに済ませる

夕食の時間が遅くなると、体内時計が後退するため、寝つきが悪くなります。すると、睡眠の質が下がり、朝の目覚めも悪くなります。夕食は「寝る3時間前」と寝る時間からの逆算ではなく、「20時まで」と時刻を決めて、早めに済ませましょう。

また、体内時計の働きにより、消化器の働きには日リズムがあり、夕方頃がピークになります。そのため、そこに近い時間に食べるとしっかり代謝されますが、遅くなると、胃腸に負担がかかり、翌朝の不快感につながります。



Point 2 1日の食事量が夕食に偏らないように

食事の配分も体内時計に影響します。夕食の配分が多いと体内時計が後退し、翌朝の不調につながります。逆に、朝食の配分が多いと体内時計は前進し、朝のコンディションは上がります。

とくに夕食の時間が遅くなるときは、夜のおかずを朝に1品回すなどして配分を調整しましょう。夕食が遅くなるとわかっているときは夕食を2回に分け、夕方におにぎりやパンなどの穀類を食べておき、遅い時間には低脂肪のおかずと野菜を中心に控えめに食べるのがおすすめです。



・HEALTH INFORMATION・

話題の健康情報

大量飲酒で男性の腎臓病のリスクが上昇

大阪大学の研究グループは、特定健診を受けた30万人強を対象にしたコホート研究において、大量飲酒は男性の腎機能低下のリスク因子であることを明らかにしました。



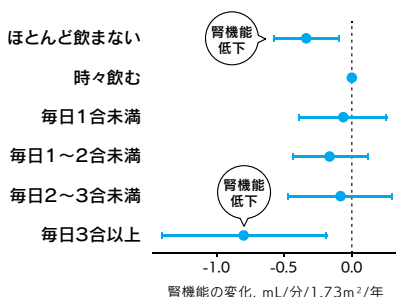
これまで1日あたり日本酒1合程度の適度な飲酒が腎機能低下を予防することは知られていましたが、大量飲酒が腎機能に及ぼす影響はほとんど評価されていませんでした。

特定健診を受けた40～74歳の男性12万人強を追跡調査した結果、お酒を「時々飲む」人に比べ、「毎日日本酒3合以上」（1日あたりの純アルコール摂取量が60g以上）の人と「ほとんど飲まない」人は、1年あたりの腎機能の低下が

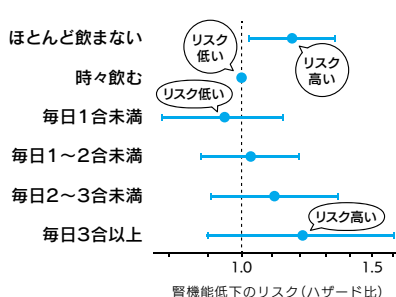
大きく（図1）、30%以上の腎機能低下リスクも同様の傾向が認められました（図2）。女性では明らかな関連は認められませんでした。

3合以上の大量飲酒が腎機能低下のリスクであることが明らかになった一方、1日あたり純アルコールで20g程度の適度な飲酒は、腎臓病を予防する可能性も改めて確認されました。健康のためにも、お酒はほどほどにすることが大切です。

【図1】 男性の飲酒量と腎機能の変化



【図2】 男性の飲酒量と30%以上の腎機能低下のリスク



【参考】 純アルコール20g（1合）とは？

- ・日本酒（度数15%）→ 180mL
- ・ビール（度数5%）→ 500mL
- ・焼酎（度数25%）→ 約110mL
- ・ワイン（度数14%）→ 約180mL
- ・ウイスキー（度数43%）→ 60mL
- ・缶チューハイ（度数7%）→ 約350mL

厚生労働省サイト「e-健康づくりネット」より

『日本酒3合相当（1日）以上の大量飲酒は男性の腎機能低下のリスクと関連あり』（大阪大学）より

ふくらはぎを鍛えて 体力アップ



指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を強くする目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

体を下から支えるふくらはぎの筋肉は^{かたいさんとうきん}下腿三頭筋^{ひふく}と呼ばれ、腓腹筋とヒラメ筋という2つの筋肉で構成されています。下腿三頭筋を鍛えることで、平衡性などの体力が向上し、歩行能力（速度）が改善するとともに、下半身の血流が促進されることで疲労改善効果やむくみ予防効果も期待できます。



下腿三頭筋

✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23autumn01.html>

ふくらはぎ（下腿三頭筋）の筋力トレーニング

左右交互に6～10回×3セット（休息30秒）

- 1** イスの後ろに1歩分離れて立つ。背もたれを両手で持ったら、一方の足を他方の足のふくらはぎの下に絡める。



つま先が外側を向いてしまっている。



まっすぐ正面を見る。

頭からかかとまでを一直線にする。

1歩分離れる。

1秒かけて息を吐く。

2秒かけて息を吸う。

- 2** 息を吐きながら1秒でかかとを上げ、息を吸いながら2秒でかかとを下ろして1に戻る。



息を吐きながら、できるだけ高くかかとを引き上げる。

親指側に体重をかけてかかとを上げる。

POINT

つま先をまっすぐ前に向けたまま、かかとを上げる。

ふくらはぎ（下腿三頭筋）のストレッチ

左右交互に3セット

- 1** 足を1歩分いて立ち、両足のつま先を正面に向ける。



POINT

まっすぐ正面を見る。

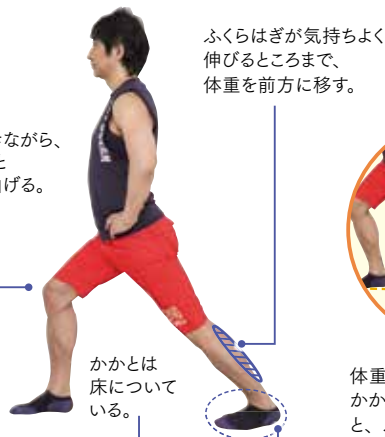
両手は腰骨に置く。

背すじを伸ばす。

1歩分開く。

両足のつま先を正面に向ける。

- 2** 前足のひざを曲げながら体重を前方に移し、楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。



息を吐きながら、ゆっくりとひざを曲げる。

ふくらはぎが気持ちよく伸びるところまで、体重を前方に移す。

かかととは床についている。



NG

体重を前方に移したときに、かかとが床から浮いてしまうと、ふくらはぎは伸びない。